

# concept weekplanning Catch

## **Waarom?**

Eventueel onervaren coaches  
Veel verschillende coaches  
Wel afwisseling, maar toch duidelijke opbouw

## **Flexibiliteit**

Niet verplichtend, maar vrijblijvend advies.

## **Doel**

Het doel is drieledig:

- Betere roeitechniek die uitmondt in blessurevrij, watervrij, effectieve haal roeien
- Conditie (geen specifieke wedstrijdvoorbereiding i.v.m. seizoenplanning)
- Plezier door afwisseling

## **Organisatie**

Per week zijn tips gegeven om de roeiers zo veel mogelijk profijt te laten hebben van hun trainingen. Dat houdt onder andere in dat van de 1½ uur toch minimaal een uur effectief geroeid wordt, liefst meer. Buik- en rugspieroefeningen staan expliciet vermeld; ook competitieroeiers zijn hier mee gebaat. Deze spieren worden wel belast, maar niet goed getraind tijdens het roeien in de boot. Laat de roeiers dus een halfuur voor de training begint, aankomen op Skøll, dan is er genoeg tijd voor omkleden, oefeningen en boot tillen. Afspraak 15' voordat de training begint in de loods.

## **Thema**

Elke week heeft een thema. Het kan geen kwaad om roeiers die ernstige fouten maken te corrigeren, ook als dat niet met het thema te maken heeft. Kijk wel uit dat je niet alles tegelijk probeert te verbeteren. Dat werkt namelijk niet.

## **Oefeningen**

**Beter één oefening goed dan drie oefeningen afgeraffeld.** Kijk of het resultaat is bereikt, en zo niet waarom niet. Vraag ook je roeiers/stuur om feedback. Er zijn coaches die eigenlijk maar een paar oefeningen gebruiken (bijv. 1e, 2e en 3e stop). Dit kan ook goede resultaten opleveren als de oefeningen op effectieve manier worden gebruikt/uitgelegd om verschillende aspecten van de haal te benadrukken. De beste oefening is gewoon roeien. Zie voor de uitleg van oefeningen het weetboek of de competitiecoachhandleiding (vraag de catch of de competitiecommissaris of kijk op <http://www.toonoonoonoon.tk>).

## **Training**

Aangezien naast techniek ook conditie belangrijk is, wordt steeds een suggestie gedaan voor het tweede deel van de training. 3' betekent 3 minuten.

## **Training B**

Om mensen die twee keer per week roeien niet te vervelen, wordt steeds een Training B aangegeven met andere oefeningen. Het thema is hetzelfde of heeft ermee te maken.

## **Achten**

Vanaf eind januari is het in de eerste shift (16-17u30) licht en kan eventueel een acht samengesteld worden. Eind maart is het tot 19 uur licht.

## Week 1: 1 november – 4 november

### **Organisatie, mededelingen e.d.: Vlot weg!**

Snel weg: wees op tijd, instappen en wegwezen.  
Probeer de 1½ uur effectief te gebruiken. Dus 15 minuten van te voren **in de loods**. Dat geeft ook tijd voor een goede warming-up (d.w.z. **buik/rugspieren**) en **riemen/boot/lampje klaarleggen**.  
Waar is de roeier, waar is de stuur, waar is de coach?  
Kom altijd, ook als anderen afzeggen; er wordt altijd wat geregeld.  
Belang van afbellen (telefoonnummers website: <http://www.skoll.nl/catch>)

### **Roeien: gelijk uitpikken**

Gelijk uitpikken, want dan ligt de boot in balans en het is de basis van gelijk roeien. Is het een rondje, een vierkantje of een bootpuntje achter? In ieder geval moet het blad tot het einde toe bedekt zijn, waarbij nog steeds druk gevoeld moet worden en dan recht op uit het water worden gehaald. De gelijke uitpik is de basis voor een goed ritme. Laat de roeiers luisteren naar de klnk van de riemen als referentie.

Stuur: regelmatig uitpik van de slag aan laten geven: ‘uit’/‘los’

### **Training A: mogelijke oefeningen**

Balansoefeningen: vliegtuigje, soppen uitpik, let op:

- ontspannen houding, niet te ver doorvallen
- gelijkheid/effect ongelijkheid
- simpele handbeweging

Eerste stop, let op:

- ontspannen houding, zitten boven kielbalk
- schouders laag
- blad ontspannen platklippen
- uitpik niet te heftig
- taakverdeling handen (binnenhand draait, buitenhand is kokertje net als bij hockey)
- ontspannen handvatting (niet knijpen, polsen)
- niet te dicht bij de buik uit

### **Training**

2x10' (rust 5') stevig doorroeien

### **Training B: mogelijke oefeningen**

Extra thema: relaxed riem vasthouden na uitpik

Broekrandstop (stop 1½, boven dijbeen), let op dat niet meer gewacht wordt in de eerste stop

Vingers strekken na uitpik, zorgt voor ontspanning

Riem loslaten na inpik (op tijd weer vastpakken en uit het water tikken), let op ontspanning

Training: 2x6' hard (rust 4')

## Week 2: 8 november – 11 november

### **Organisatie, mededelingen e.d.: goede warming-up**

#### **Het oefenen van buik-/rugspieren voorkomt blessures.**

Bijvoorbeeld 2x20 recht 2x20 schuin 1x20 superman en elke week uitbouwen.

Let op de techniek:

Buikspieren: niet aan het hoofd trekken. Schouders hoeven maar een klein stukje van de grond te komen.

Rugspieren: liggen op buik, armen naar voren strekken en dan buigen en bovenrug beetje optillen vanuit de schouders, evt. ook benen optillen

Snel weg: wees op tijd, instappen en wegwezen.

Check **kleding**: het wordt steeds kouder.

Regelmatig **omboorden**: is goed voor techniek, is goed om te kunnen invallen in andere ploeg

### **Roeien: Bootversnelling**

Bootversnelling: de boot wordt versneld via druk tegen de dolpen, dus het blad moet in het water zitten voor je gaat trappen, geen water verplaatsen maar de boot. **Hoe langer de haal duurt, hoe meer versnelling.**

Benen: hele bank oprijden, roeien doe je met je benen,

Armen: armen zijn aan het begin van de haal gestrekt; eerst benen dan armen

Rug: Stevig zitten, zitten op zitbotjes. Gaat dan meestal vanzelf goed (voorkomt te ver doorvallen).

Gerelateerde fouten die vaak gemaakt worden: missen (wel trappen, blad zit niet in het water), door je bankje trappen (benen zijn snel plat, maar boot wordt niet meegenomen)

Stuur: af en toe uitpik van de slag aan laten geven (in ieder geval niet TSJAK op de inpik)

### **Training A: mogelijke oefeningen**

Doe ze niet allemaal (kies er 1 of 2):

- Stop halve bank (accent gelijk wegrijden met zijn vieren, juiste bewegingsvolgorde)
- Roeien met gestrekte armen (benen-rug) of alleen benen (accent versnellen van de boot met de benen). Met gedraaid blad of tubbend.
- Tubben (roeien wordt zwaarder)
- Powertubben (d.m.v. houden van de tubbers, dus nog meer kracht nodig)
- Strijkhalen (mochten mensen hun armen te vroeg buigen, accent hangen)
- Ongedraaid blad (accent druk tot de uitpik)
- Vast bankje/uitlengen (accent versnellen van de boot met rug-armen)

Let steeds op de bewegingsvolgorde. Oefenen van de bewegingsvolgorde in de recover heeft ook resultaat voor de haal.

### **Training**

1x20' stevig doorroeien (ED+)

### **Training B: mogelijke oefeningen**

Extra thema: afsteunen

Riempjes los roeien, druk houden op voetenbord. Kom je los van je voetenbord, dan kan je nooit de boot aan het versnellen zijn, dus haal korter maken.

Uitlengen: wel steeds contact houden met voetenbord

Ongedraaid blad: druk tot het einde van de haal vasthouden

Benen-armen roeien (rug gefixeerd in 3e-stophouding), doel: rug uitstellen, dus efficiënt gebruik van de benen

Training: 17/10 (17 halen hard/10 light, 17 is al incl. opbouwhalen)

## Week 3: 15 november – 18 november

### **Organisatie, mededelingen e.d.: afstelling, kleding, vaarverbod**

#### **Een goede voetenbordafstelling kan veel schelen.**

Afstellen kan bijv. op uitpik bankje 61-65 cm achter het werk (de loodlijn op de dollen) of bij de inpik iets voor het werk

Let op **kleding**. Het wordt steeds kouder. Laagjes, laagjes, laagjes.

**Vaarverboden** uitleggen, bij vaarverbod op donderdag altijd komen en hardloopschoenen mee.

Alternatieve training: ergometeren, bakken, hardlopen, zwemmen, indoor

Het oefenen van **buik-/rugspieren** voorkomt blessures.

**Vlot weg**: Te laat=taart/koekjes-regel uitleggen

Regelmatig **omboorden**: is goed voor techniek, is goed om te kunnen invallen in andere ploeg

### **Roeien: Aanhaalsnelheid is wegzetsnelheid**

Na het uitpikken ben je nog niet klaar met de haal, die eindigt pas als je handen zijn weggestrekt, daarna niet racen, maar glijden. Gebruik stop 1½ en 2 voor het creëren van ritme.

### **Training A: mogelijke oefeningen**

Broekrandstop (Stop 1½, boven dijbeen) let op:  
dat niet meer gewacht wordt in de eerste stop  
ontspannen greep en handvatting

Stop 2 let op:

rustig de armen strekken, armen volledig strekken

### **Training**

2x15' (3' rustig) stevige haal

### **Training B: mogelijke oefeningen**

Er is een groot verschil tussen hoog tempo raggen en hoog tempo roeien waarbij de boot daadwerkelijk harder gaat. Laat de roeiers dit uitproberen aan de hand van de volgende oefening:

Tempowisselingen: (aantal halen per minuut ongeveer resp. 16, 20, 24, 26, 24, 20, 16)

Tempo laag en light (=slow motion)

Tempo laag met veel bootversnelling

Tempo midden en light

Tempo midden met veel bootversnelling

Tempo hoog en light

Tempo hoog met veel bootversnelling

Tempo max en spoelen (=hoogspoelen, d.w.z. geen kracht, blad drijft)

Tempo max met veel bootversnelling

Tempo hoog en light

Tempo hoog met veel bootversnelling

enz. :)

Training: 1' hard 1'light 1'hard 1'light enz.

## Week 4: 22 november – 25 november

### **Organisatie, mededelingen e.d.: Fun op Skøll**

#### **Fun op Skøll**

Naast het roeien is er nog genoeg te beleven. Open commissies (materiaal/gebouw/kook) zoeken altijd mensen.

**Vlot weg:** wees op tijd, instappen en wegwezen.

Een goede **voetenbordafstelling** kan veel schelen.

Het oefenen van **buik-/rugspieren** voorkomt blessures.

Check **kleding**: het wordt steeds kouder.

Regelmatig **omboorden**: is goed voor techniek, is goed om te kunnen invallen in andere ploeg

**Inschrijven** volgende catch-periode

### **Roeien: Houding**

Check houding voor (stilzetten in inpik)

Check houding achter (stilzetten in uitzet).

Let op:

- alignment hoofd/nek
- ontspannen schouders
- actief zitten (zitten op zitbotjes; dan is de onderrug recht, en wordt gekanteld vanuit het bekken)
- meeroteren met de riem (zonder uit het boord/in het boord te vallen)
- ellebogen in vaarrichting

Stuur: geeft regelmatig aan dat roeiers hoog/actief moeten blijven zitten

### **Training A: mogelijke oefeningen**

Wide grip roeien, let op het meebewegen met de riem

Stop 2, 3, 4 (stopje op de sliding, meestal kwart bank), let op de punten die hierboven vermeld zijn.

### **Training**

ED-training (Heren 5km=Ouderkerk-Skøll, Dames 4km=Naald-Skøll). In principe geen wedstrijd. Uitleg ED-training. Extensieve duurtraining duurt lang en is voor de algemene conditie. Je moet een gesprek kunnen blijven voeren.

### **Training B: mogelijke oefeningen**

Check de houding ook eens tijdens de haal/recover: gebruik hier bijvoorbeeld 1 of 2 van onderstaande oefeningen voor

Benen-rug

Benen-armen (rug gefixeerd in 3e stop)

Alleen benen

Stop 1½

Stop 2, 3

Stop 4 (=stopje op de sliding, bij voorkeur kwart bank, halve bank mag ook)

Training: ED 30'

## Week 5: 6 december – 9 december

### **Organisatie, mededelingen e.d.: wedstrijdvoorbereiding**

Afspraken wedstrijd en enthousiast maken...

### **Roeien: Glijden**

Tijdens de recover is het zo dat de snelheid van de boot hoger wordt naar mate de roeier zich sneller aan het voetenbord 'naar voren zal trekken'. De reden dat dit niet altijd een voordeel oplevert is dat om een haal te kunnen maken 'de roeier van richting zal moeten veranderen'. Om van richting te veranderen moet de roeier eerst een afremmen en dit afremmen kan alleen maar op het voetenbord gebeuren. Hoe harder op het voetenbord 'afgestormd' wordt, des te harder afgeremd moet worden op het voetenbord (anders rijdt het bankje over het voorstops) des te harder de boot afremt. Dus afremmen op het voetenbord is uit den boze. Maar om de boot te kunnen voortstuwten moet hij de hendel (riem) bewegen t.o.v. de boot! Hiertoe zal de roeier zich moeten afzetten op zijn voetenbord.

Dus: Tijdens de haal dient er zo spoedig mogelijk zoveel voortstuwing te worden gemaakt tegen de dolpennen en niet door het bankje te trappen of water te missen. Tijdens de recover beheerst naar voren glijden zodat er niet hard en abrupt afgeremd hoeft te worden.

Coach: bekijk de roeiers van verschillende hoeken: van de brug, van schuin voor/achter

Stuur: tijdens recover lange woorden zeggen: slak-ke-gang-e-tje als ze racen

**Vlot weg:** wees op tijd, instappen en wegwezen. Het oefenen van **buik-/rugspieren** voorkomt blessures.

Check **kleding:** het wordt steeds kouder. Regelmatig **omboorden:** is goed voor techniek, is goed om te kunnen invallen in andere ploeg

### **Oefeningen**

Ogen dicht (voelen, luisteren naar ritme, klinken van de riemen in de dol)

Er is een groot verschil tussen hoog tempo raggen en hoog tempo roeien waarbij de boot daadwerkelijk harder gaat. Laat de roeiers dit uitproberen aan de hand van de volgende oefening:

Tempowisselingen: (aantal halen per minuut ongeveer resp. 16, 20, 24, 26, 24, 20, 16)

Tempo laag en light (=slow motion)

Tempo laag met veel bootversnelling

Tempo midden en light

Tempo midden met veel bootversnelling

Tempo hoog en light

Tempo hoog met veel bootversnelling

Tempo max en spoelen (=hoogspoelen, d.w.z. geen kracht, blad drijft)

Tempo max met veel bootversnelling

Tempo hoog en light

Tempo hoog met veel bootversnelling

en weer terug :)

### **Training**

Op de terugweg oefenen wedstrijd:

- Startjes
- Manoeuvreren voor de start (strijken! commando's!)
- Gemene aligneur/kamprechter
- Vals starten/startprocedure
- Bijvoorbeeld oefenen met startvlot op vlot Skøll

### **Training B**

Verre duurtraining: 2x30' of 2x40' ED. Stuur en coach geven tijdens het roeien accenten, niet lang stilliggen bij keerpunt.

## **Week 6: 13 december – 16 december**

### ***Organisatie, mededelingen e.d.***

Planning vakantieperiode (de outdoor gaat door)

Oefeningen buik-/rugspieren: =warming-up, voorkomt blessures

Check kleding: geen huid onbedekt laten, thermo aanschaffen?

Regelmatig omboorden: is goed voor techniek, is goed om te kunnen invallen in andere ploeg

### ***Roeien: Catch (inpik)***

Een goede voorbereiding zorgt voor een directe inpik. Dus goed klaar gaan zitten in 3e-stop, blad op tijd draaien (bij enkels, tenen).

### ***Training A: mogelijke oefeningen***

Kies 1 of 2 oefeningen:

Moeilijke oefeningen tubbend uitvoeren:

Pimenov, tubbend (1/8 bankje uittrappen). Let op: eerst plaatsen dan boot versnellen. Het gaat er om dat de boot wordt meegenomen, de rug niet gebruiken bij de inpik.

Omgekeerd uitlengen, tubbend (alleen benen, benen-rug, benen-rug-armen)

Hoogspoelen (recover eindigt in een inpik, niet aarzelen voor de inpik)

Soppen inpik (niet hakken, inpik is maar een beweging van niks)

Stop halve bank (goede voorbereiding voor de haal)

### ***Training***

1x30' ED

### ***Training B: mogelijke oefeningen***

Halve armen (armen half buigen, zit tussen benen-rug en gewone haal in)

Riem loslaten voor de inpik (naar je toe laten komen, wel op tijd weer vastpakken, eventueel om de beurt). Het blijkt dat voor inpikken niet veel kracht nodig is.

Training: Piramidetraining (2' ED 2' harder 2' harder 1' max 2' minder hard 2' minder hard 2' ED)  
*of*

17 max 10 light (van Ouderkerk-Kalfje). NB 17 is *inclusief* opbouwhalen en psychologisch het beste aantal (20 is te veel en met 10 ben je net op gang)

## Rest van het jaar

Zie de eerste zes weken voor de uitleg van de thema's en de mogelijke oefeningen. De trainingsintensiteit en -duur kan natuurlijk worden uitgebouwd. Dit zijn allemaal suggesties en het kan geen kwaad om er van af te wijken. Voor andere oefeningen, [www.skoll.nl/competitie](http://www.skoll.nl/competitie). Probeer al bij het wegvaaren van het vlot een technisch puntje te geven. Van de brug kan je dan al zien of het begrepen is en of je misschien een ander plan moet maken. Ernstige technische fouten zou een roeier nu echt niet meer moeten maken, anders persoonlijke aandacht (voor het te laat is...). Inroeien en uitroeien zijn bij zware trainingen (hard roeien/interval/piramide-trainingen) minimaal 2 km, liefst meer. Tussen verschillende intervallen zit normaal gezien 3 à 6 minuten rustig roeien (tussen intervallen mag het ook light zijn). Kijk of op hoger tempo de techniek blijft hangen.

20/12-23/12	Favoriete thema	Favoriete training (hoppen!)	Stad in?
27/12-30/12	vakantie		outdoor op donderdag
3/1-6/1	vakantie		outdoor op donderdag
10/1-13/1	Gelijk uit	ED 30'	17 hard 10 light enz.
17/1-20/1	Bootversnelling	ED 5km/4km	hard 2x10'
24/1-27/1	Wegzet	Piramide 2' 2' 2' 1' 2' 2' 2'	ED 2x5km
31/1-3/2	Houding	hard 2x8' (incl. doorstart)	ED 2x20'
7/2-10/2	Glijden	2x3km (12/2 GH-race=3k)	ED 3x20'
14/2-17/2	Catch	1' hard 1' light 1' hard 1' light	ED 2x25'
21/2-24/2	Gelijk uit	ED 2x20' 1x10' 1x250 sprint	hard 3x10'
28/2-3/3	Bootversnelling	wedstr. 1x4k+3x250 sprint	Piramide 3' 3' 2' 2' 2' 3' 3'
7/3-10/3	Wegzet	17 hard 10 light	ED 3x20'
14/3-17/3	Houding	ED 2x30'	hard 2x12'
21/3-24/3	Glijden	ED 2x25'	startjes en 2x2000m
28/3-31/3	Catch	startjes en 3x1000m	ED 2x30'

Mogelijke trainingen met twee gelijkwaardige bootjes: haasje over (om de beurt elkaar inhalen), achtervolgingsrace (bij minder gelijkwaardige bootjes met voorsprong).

### Wedstrijden

6/3 Laak Prognoserace 4000m+250m  
(wedstrijd en club 19+20/3 Heineken 27/3 Head)  
2/4 en 3/4 Oocuz opening 1000m  
9/4 NCN 2500m+250m  
16/4 Skøll-cup 2000m\*  
24/4 AA-race 5000m (dames) 6500m (heren)  
6/5 Elfstedenroeien in 24 uur (alleen met skiffstip)  
7+8/5 PEiK en PEiL (450m\* en 4500m).  
11/5 Ringvaart (100km)  
14+15/5 Triton lustrum  
21/5 Orca's Mixed (500m\*) en Rottebokaal (2500m en 1500m)  
29/5 OCT (2000m\* en 1000m\*)  
4/6 Fortis Maasregatta (750m\* en 1500m\*)  
12/6 Asopos 3K (1500m 500m\* 250m\*)  
18/6 Orca's Slot (2000m\*)

\*vaste start